

فصل ۱

مبانی و تعاریف سلامت دیجیتال

اهداف کلی : آشنایی کتابداران با توانمندسازی افراد برای زندگی در اقیانوس متلاطم اطلاعات با کمترین آسیب

و بیشترین بهره‌وری

اهداف رفتاری :

آشنایی کتابداران با سلامت دیجیتال

فهرست مندرجات

- مقدمه و ضرورت توجه به سلامت دیجیتال
- تعریف سلامت دیجیتال (Digital Wellness/Digital Health)
- ابعاد سلامت دیجیتال (فیزیکی، روانی، اجتماعی، شناختی)
- تهدیدهای سلامت دیجیتال (اعتیاد دیجیتال، شکاف دیجیتالی، امنیت اطلاعات، اخبار جعلی و ...)
- نقش فضای اطلاعاتی و رسانه‌ای در شکل‌گیری سلامت کاربران
- کتابخانه به عنوان نهاد اطلاعاتی مسئول در این حوزه

سوالات ابتدایی:

۱. منظور از سلامت دیجیتال (Digital Wellness) چیست و چه تفاوتی با Digital Health دارد؟
۲. چرا در عصر گسترش فناوری‌های دیجیتال توجه به سلامت دیجیتال برای افراد و نهادهای اجتماعی ضروری است؟
۳. مهم‌ترین ابعاد سلامت دیجیتال کدام‌اند و هر کدام چه جنبه‌ای از سلامت انسان را در بر می‌گیرند؟

۱. مقدمه و ضرورت توجه به سلامت دیجیتال

در عصر انفجار اطلاعات و گسترش فناوری‌های دیجیتال، زندگی انسان‌ها به‌طور فزاینده‌ای با ابزارها و فضای مجازی گره خورده است. امروزه، میانگین زمان استفاده از نمایشگرها به چندین ساعت در روز رسیده و فعالیت‌های روزمره از آموزش و کار تا ارتباطات اجتماعی و سرگرمی، در بستر دیجیتال انجام می‌شوند.

این تحول دیجیتالی، با وجود مزایای بی‌شمار خود، تهدیدها و چالش‌های جدیدی برای سلامت فردی و اجتماعی ایجاد کرده است. اصطلاح **"سلامت دیجیتال"** به‌عنوان یک مفهوم ضروری ظهور یافته که هدف آن حفظ توازن بین بهره‌مندی از فناوری و حفظ سلامتی در ابعاد مختلف است. ضرورت پرداختن به این موضوع نه تنها برای افراد، بلکه برای نهادهای آموزشی، فرهنگی و بهداشتی نیز حیاتی است. کتابخانه‌ها به‌عنوان مراکز دسترسی عادلانه به اطلاعات و آموزش، نقش کلیدی در پیشبرد سلامت دیجیتال جامعه دارند.



۲. تعریف سلامت دیجیتال (Digital Wellness/Digital Health)

سلامت دیجیتال در دو معنای نزدیک به هم به کار می‌رود:

• **Digital Health:** بیشتر در حوزه پزشکی و بهداشت عمومی استفاده می‌شود و به کاربرد فناوری در خدمات

سلامت (مانند پزشکی از راه دور، پرونده الکترونیک سلامت، اپلیکیشن‌های سلامتی) اشاره دارد.

• **Digital Wellness:** مفهوم گسترده‌تری است که به "تبادل آگاهانه بین زندگی دیجیتال و زندگی واقعی"

اشاره دارد. این تعادل شامل مدیریت زمان استفاده از فناوری، حفظ سلامت جسمی و روانی در برابر اثرات منفی

دیجیتال، و استفاده مسئولانه و اثربخش از ابزارهای دیجیتال است.

در اینجا تمرکز بر **Digital Wellness** است که به طور مستقیم با رفتارهای اطلاعاتی و رسانه‌ای کاربران مرتبط است.

سلامت دیجیتال شامل مهارت‌هایی مانند خودکنترلی در استفاده از فناوری، مدیریت توجه، و توانایی تشخیص زمان مناسب

برای استفاده یا فاصله گرفتن از ابزارهای دیجیتال است. یکی از اهداف اصلی سلامت دیجیتال، پیشگیری از پیامدهای منفی

استفاده افراطی از فناوری مانند اعتیاد به اینترنت، خستگی دیجیتال، اختلال خواب و کاهش تمرکز است. ارتقای سلامت

دیجیتال مستلزم آموزش سواد رسانه‌ای و سواد اطلاعاتی است تا کاربران بتوانند به صورت آگاهانه، ایمن و مسئولانه از فضای

دیجیتال استفاده کنند. طراحی مسئولانه فناوری‌ها، مانند افزودن ابزارهای مدیریت زمان صفحه (Screen Time) و

یادآوری استراحت، از راهکارهای مهم برای حمایت از سلامت دیجیتال کاربران محسوب می‌شود. سلامت دیجیتال نه تنها بر

سلامت فردی، بلکه بر کیفیت روابط اجتماعی، بهره‌وری کاری و تعادل میان کار، تحصیل و زندگی شخصی نیز تأثیر مستقیم

دارد.

۳. ابعاد سلامت دیجیتال

سلامت دیجیتال چند بعدی است و تنها به بعد فیزیکی محدود نمی‌شود:

سلامت فیزیکی:

• کاهش مشکلات بینایی و درد های عضلانی ناشی از استفاده طولانی از نمایشگرها

• مدیریت زمان برای جلوگیری از کم تحرکی

• توجه به اثرات امواج و ابزارهای دیجیتال بر بدن

سلامت روانی:

- کنترل اضطراب، افسردگی و احساس مقایسه اجتماعی ناشی از شبکه های اجتماعی
- کاهش اعتیاد به نوتیفیکیشن ها و نیاز مداوم به بررسی دستگاه ها
- حفظ تمرکز و جلوگیری از چند وظیفگی های دیجیتالی مخرب

سلامت اجتماعی:

- حفظ ارتباطات معنادار در دنیای واقعی در کنار ارتباطات مجازی
- جلوگیری از انزوا و تقویت مهارت های ارتباطی غیردیجیتال
- آگاهی از تأثیر دیجیتال بر روابط خانوادگی و دوستانه

سلامت شناختی:

- تقویت تفکر عمیق و تمرکز در مقابل فرهنگ کلیک محور و سریع
- توسعه سواد اطلاعاتی برای تشخیص اطلاعات معتبر
- حفظ قدرت حافظه و یادگیری در عصر دسترسی فوری به اطلاعات



۴. تهدیدهای سلامت دیجیتال

- اعتیاد دیجیتال (Digital Addiction): وابستگی روانی و رفتاری به بازی ها، شبکه های اجتماعی، یا محتوای آنلاین که زندگی روزمره را مختل می کند.
- شکاف دیجیتالی (Digital Divide): نابرابری در دسترسی، مهارت یا استفاده مفید از فناوری که منجر به محرومیت گروه هایی از جامعه از فرصت های آموزشی، اقتصادی و اجتماعی می شود.
- تهدیدات امنیت اطلاعات: سرقت هویت، حریم خصوصی نقض شده، کلاهبرداری آنلاین و آسیب پذیری داده های شخصی که باعث اضطراب و ضرر مالی می شوند.
- اخبار جعلی (Fake News) و اطلاعات نادرست: انتشار عمدی یا غیرعمدی اطلاعات غلط که تصمیم گیری فردی و جمعی را مختل می کند و به بی اعتمادی اجتماعی می انجامد.
- اضافه بار اطلاعاتی (Information Overload): دریافت حجم بیش از حد اطلاعات که منجر به سردرگمی، استرس و کاهش بهره وری می شود.
- آزار و اذیت آنلاین (Cyberbullying): رفتارهای تهاجمی، تحقیرآمیز یا تهدید آمیز در فضای مجازی که می تواند به آسیب های روانی، اضطراب و کاهش اعتماد به نفس کاربران، به ویژه نوجوانان، منجر شود.
- خستگی دیجیتال (Digital Fatigue): قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صفحه نمایش ها، جلسات آنلاین و جریان مداوم اطلاعات که باعث کاهش تمرکز، خستگی ذهنی و افت عملکرد شناختی می شود.
- نقض حریم خصوصی (Privacy Invasion): جمع آوری و تحلیل گسترده داده های کاربران توسط پلتفرم ها و شرکت ها که می تواند منجر به سوء استفاده از اطلاعات شخصی یا نظارت ناخواسته شود.
- وابستگی به تأیید اجتماعی آنلاین: جستجوی مداوم لایک، کامنت یا بازخورد در شبکه های اجتماعی که ممکن است بر عزت نفس و سلامت روان افراد تأثیر منفی بگذارد.
- تأثیرات جسمی استفاده طولانی از فناوری: استفاده مفرط از دستگاه های دیجیتال می تواند موجب مشکلاتی مانند درد گردن و کمر، خستگی چشم، و کاهش فعالیت بدنی شود.



۵. نقش فضای اطلاعاتی و رسانه‌ای در شکل‌گیری سلامت کاربران

فضای دیجیتال امروزه به یک "زیست بوم اطلاعاتی" تبدیل شده که سلامت کاربران را مستقیماً تحت تأثیر قرار می‌دهد:

- الگوریتم‌ها و محتوای شخصی‌شده ممکن است کاربران را در "حباب‌های فیلتر" گیر بیندازند و دیدگاه‌های

آنان را محدود کنند.

- طراحی قابلیت اعتیادآور (Persuasive Design) در پلتفرم‌ها برای افزایش زمان استفاده، سلامت روان را

تهدید می‌کند.

- محتوای خشن، نفرت‌پراکنی یا ایده‌آل‌سازی غیرواقعی بر تصور کاربران از خود و جهان اثر می‌گذارد.

آگاهی از این ساز و کارها اولین گام برای مقاومت در برابر اثرات منفی آن‌هاست.

۶. کتابخانه به عنوان نهاد اطلاعاتی مسئول در این حوزه

کتابخانه‌ها دیگر صرفاً انباری از کتاب نیستند؛ آن‌ها "پایگاه‌های سواد و سلامت اطلاعاتی جامعه" محسوب می‌شوند.

نقش کتابخانه در حوزه سلامت دیجیتال شامل این موارد است:

در عصر دیجیتال، کتابخانه‌ها از نقش سنتی خود به عنوان محل نگهداری کتاب فراتر رفته و به مراکز فعال مدیریت دانش، آموزش سواد اطلاعاتی و ارتقای سلامت دیجیتال تبدیل شده‌اند. با گسترش فناوری‌های ارتباطی، کاربران با حجم عظیمی از اطلاعات، پلتفرم‌های آنلاین و خدمات دیجیتال مواجه هستند؛ بنابراین وجود نهادی که بتواند راهنمایی آگاهانه، منابع معتبر و آموزش‌های لازم برای استفاده سالم از فناوری را فراهم کند، اهمیت زیادی دارد. کتابخانه‌ها به دلیل ماهیت آموزشی، بی‌طرفی اطلاعاتی و دسترسی عمومی، در این زمینه نقش مهمی ایفا می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین وظایف کتابخانه‌ها در این حوزه، تقویت سواد دیجیتال و سواد رسانه‌ای کاربران است. کتابداران می‌توانند از طریق برگزاری کارگاه‌ها، دوره‌های آموزشی و تولید محتوای آموزشی، مهارت‌هایی مانند ارزیابی اعتبار اطلاعات، تشخیص اخبار جعلی، حفاظت از حریم خصوصی و مدیریت زمان استفاده از فناوری را آموزش دهند. این مهارت‌ها به کاربران کمک می‌کند تا در محیط پیچیده و گاه پرخطر فضای آنلاین، تصمیم‌های آگاهانه‌تری بگیرند.

کتابخانه‌ها همچنین با فراهم کردن دسترسی عادلانه به فناوری و اینترنت نقش مهمی در کاهش شکاف دیجیتال دارند. بسیاری از افراد جامعه به دلایل اقتصادی یا جغرافیایی به ابزارهای دیجیتال یا اینترنت پرسرعت دسترسی ندارند. ارائه خدماتی مانند رایانه‌های عمومی، اینترنت رایگان، پایگاه‌های اطلاعاتی علمی و منابع دیجیتال می‌تواند فرصت‌های برابر برای یادگیری و مشارکت در جامعه دیجیتال ایجاد کند.

از سوی دیگر، کتابخانه‌ها می‌توانند به عنوان مرکز ارائه منابع معتبر درباره سلامت روان و مدیریت زندگی دیجیتال عمل کنند. فراهم‌آوری کتاب‌ها، پایگاه‌های اطلاعاتی، مقالات علمی و منابع چندرسانه‌ای در زمینه موضوعاتی مانند اعتیاد به اینترنت، مدیریت استرس دیجیتال، امنیت سایبری و رفاه دیجیتال، به کاربران کمک می‌کند اطلاعات صحیح و قابل اعتماد دریافت کنند.

نقش دیگر کتابخانه‌ها در این حوزه، **ایجاد فضاهای اجتماعی و تعاملی سالم** است. در حالی که بسیاری از تعاملات امروزی در فضای مجازی رخ می‌دهد، کتابخانه‌ها می‌توانند محیطی برای تعاملات حضوری، گفت و گوهای فرهنگی، فعالیت‌های آموزشی و برنامه‌های اجتماعی فراهم کنند. این فضاها به کاهش انزوای اجتماعی ناشی از استفاده بیش از حد از فناوری کمک می‌کنند.

در نهایت، کتابخانه‌ها از طریق همکاری میان رشته‌ای با متخصصان فناوری اطلاعات، روان‌شناسان، معلمان و سازمان‌های اجتماعی می‌توانند برنامه‌های جامع برای ارتقای سلامت دیجیتال طراحی و اجرا کنند. چنین همکاری‌هایی امکان ارائه خدمات آموزشی، مشاوره‌ای و فرهنگی مؤثرتر را فراهم می‌سازد و کتابخانه را به یکی از بازیگران مهم در مدیریت چالش‌های جامعه دیجیتال تبدیل می‌کند.

به‌طور کلی، کتابخانه‌های امروزی نه تنها مراکز دسترسی به اطلاعات هستند، بلکه نهاد‌هایی فعال در هدایت کاربران به سوی استفاده آگاهانه، ایمن و متعادل از فناوری‌های دیجیتال به شمار می‌آیند. کتابخانه می‌تواند به "پناهگاهی امن" در برابر طوفان اطلاعاتی تبدیل شود که در آن کاربران نه تنها ابزار و دسترسی، بلکه دانش و مهارت لازم برای حرکت در جهان دیجیتال را با سلامتی و آگاهی کسب کنند.



نقش کتابخانه

کتابخانه ها با فراهم کردن منابع، آموزش و حمایت، به تقویت سلامت دیجیتال جامعه کمک می کنند.



نتیجه گیری:

در عصری که زندگی دیجیتالی بر تمام ابعاد روزمره سایه افکنده، سلامت دیجیتال (Digital Wellness) دیگر یک انتخاب نیست، بلکه ضرورتی برای حفظ تعادل بین بهره مندی از فناوری و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و شناختی است. تهدید هایی چون اعتیاد دیجیتال، اخبار جعلی، اضافه بار اطلاعاتی و طراحی های اعتیادآور پلتفرم ها، سلامت کاربران را به طور جدی به خطر می اندازند. در این میانه، کتابخانه ها با تحول از مخازن کتاب به پایگاه های سواد اطلاعاتی، نقشی محوری در ارتقای سلامت دیجیتال ایفا می کنند. این نهادها با ارائه دسترسی عادلانه به فناوری، آموزش سواد دیجیتال و رسانه ای، و فراهم آوری منابع معتبر، سپری در برابر اطلاعات نادرست و شکاف دیجیتالی ایجاد می نمایند. همچنین کتابخانه با خلق فضاهای تعاملی و گفت و گو محور، انزوای ناشی از فضای مجازی را کاهش داده و سلامت اجتماعی را تقویت می کند. آگاهی از ساز و کارهای پنهان فضای دیجیتال، مانند حباب های فیلتر و الگوریتم های دستکاری کننده، نخستین گام برای مقاومت در



برابر اثرات منفی آن هاست. تحقق سلامت دیجیتال نیازمند همکاری نهاد های آموزشی، بهداشتی و فرهنگی و نیز مسئولیت پذیری فردی کاربران است. کتابخانه می‌تواند به پناهگاهی امن در برابر طوفان اطلاعاتی تبدیل شود و مهارت تفکر نقاد و مدیریت مصرف رسانه را آموزش دهد. در نهایت، هدف آن است که شهروندان نه مصرف کنندگانی منفعل، بلکه کنشگرانی آگاه و متعادل در زیست بوم دیجیتال باشند. سلامت دیجیتال، پلی است میان زندگی مجازی و واقعی؛ و کتابخانه ها معماران شایسته این پل برای جامعه ای سالم تر هستند.

فهرست منابع

1. Deering MJ, Harris J. Consumer health information demand and delivery: implications for libraries. Bull Med Libr Assoc. 1996 Apr;84(2):209-16.
2. Arias López MDP, Ong BA, Borrat Frigola X, Fernández AL, Hicklent RS, Obeles AJT, Rocimo AM, Celi LA. Digital literacy as a new determinant of health: A scoping review. PLOS Digit Health. 2023 Oct 12;2(10):e0000279.
3. توصیه‌هایی برای تقویت و توسعه سلامت دیجیتال کشور. فرهنگ و ارتقاء سلامت. ۱۴۰۳؛ ۸ (۲): ۶۴-۸.
4. پورابراهیمی، علیرضا؛ اسماعیلی، معصومه. مروری بر امنیت و حریم خصوصی در سلامت دیجیتال. مدیریت و حسابداری در هزاره سوم. ۱۴۰۰؛ ۱۱: ۲۱۸-۳۴.

فصل ۲

کتابخانه به عنوان محور ارتقای سلامت دیجیتال

اهداف کلی :

ببین و تقویت نقش کتابخانه‌ها به عنوان بستری مؤثر در ارتقای سلامت دیجیتال جامعه از طریق فراهم‌سازی منابع معتبر، آموزش سواد دیجیتال سلامت و تسهیل دسترسی کاربران به اطلاعات سلامت مبتنی بر فناوری.

اهداف رفتاری :

فراگیر پس از پایان این برنامه بتواند منابع معتبر سلامت دیجیتال را در کتابخانه شناسایی کرده و با استفاده از ابزارها و پایگاه‌های اطلاعاتی دیجیتال، اطلاعات سلامت مورد نیاز خود را به صورت صحیح جستجو، ارزیابی و استفاده کند.

فهرست مندرجات

- تحول نقش کتابخانه‌ها در عصر دیجیتال
- کتابخانه به عنوان فضای امن، فراگیر و توانمندساز
- خدمات کتابخانه‌ای مرتبط با سلامت دیجیتال (آموزش سواد دیجیتال، دسترسی عادلانه، تولید محتوای معتبر)
- نمونه‌های جهانی از برنامه‌های کتابخانه‌ها در حوزه سلامت دیجیتال
- همکاری کتابخانه با نهاد های آموزشی، بهداشتی و اجتماعی

سوالات ابتدایی:

۱. تحول نقش کتابخانه‌ها در عصر دیجیتال شامل چه تغییراتی در رویکرد و کارکرد کتابخانه‌ها بوده است؟
۲. کتابخانه‌ها چگونه می‌توانند از طریق خدمات آموزشی و دسترسی به منابع، به ارتقای سلامت دیجیتال در جامعه کمک کنند؟

۱. تحول نقش کتابخانه‌ها در عصر دیجیتال

کتابخانه‌ها از انبارهای ایستای دانش به مراکز پویای یادگیری، اشتراک‌گذاری و ایجاد جامعه تبدیل شده‌اند. این تحول در سه مرحله کلیدی رخ داده است:

- **از مجموعه محوری به کاربر محوری :** تمرکز از جمع آوری منابع فیزیکی به تأمین نیازهای اطلاعاتی، آموزشی و اجتماعی کاربران تغییر کرده است.
 - **از فضای فیزیکی به فضای ترکیبی :** کتابخانه‌ها امروز هم فضای فیزیکی امن و هم دروازه‌ای به دنیای دیجیتال هستند.
 - **از امانت دهی به تسهیل‌گری :** نقش کتابدار از مدیر مجموعه به مربی، تسهیل‌گر و مشاور در زمینه سواد اطلاعاتی، فناوری و سلامت دیجیتال ارتقا یافته است.
- کتابخانه‌ها با ارائه پایگاه‌های اطلاعاتی آنلاین، کتاب‌های الکترونیکی و دسترسی از راه دور، امکان استفاده از منابع علمی را در هر زمان و مکان فراهم کرده‌اند. یکی از مأموریت‌های جدید کتابخانه‌ها آموزش مهارت‌های جست و جو، ارزیابی و استفاده مسئولانه از اطلاعات در فضای دیجیتال است. بسیاری از کتابخانه‌های مدرن دارای فضاهایی مانند Makerspace، کارگاه‌های آموزشی و آزمایشگاه‌های دیجیتال برای تقویت خلاقیت و یادگیری عملی هستند. کتابخانه‌ها با مدارس، دانشگاه‌ها، مراکز سلامت و سازمان‌های اجتماعی همکاری می‌کنند تا خدمات آموزشی و اطلاعاتی گسترده‌تری ارائه دهند. این تحول، کتابخانه را به نهادی ایده‌آل برای رهبری و تسهیل سلامت دیجیتال در جامعه تبدیل کرده است.



۲. کتابخانه به عنوان فضای امن، فراگیر و توانمندساز

کتابخانه ذاتاً دارای ویژگی هایی است که آن را به پناهگاهی برای سلامت دیجیتال تبدیل می کند:

- **فضای امن :** کتابخانه برخلاف بسیاری از فضا های آنلاین تجاری، با اهداف غیرانتفاعی اداره می شود. هدف آن نه جلب توجه و فروش داده، بلکه ارائه خدمات بی طرفانه و حمایت از کاربر است. این فضا می تواند محیطی بدون هراس (از قضاوت، کلاهبرداری یا سوءاستفاده) برای کشف دنیای دیجیتال فراهم کند.
- **فضای فراگیر :** کتابخانه بر اصل **دسترسی همگانی** استوار است. برای اقشار کم درآمد، سالمندان، افراد با نیازهای ویژه یا گروه های حاشیه نشین که ممکن است دسترسی شخصی به فناوری یا اینترنت با کیفیت نداشته باشند، کتابخانه پلی به دنیای دیجیتال است و شکاف دیجیتالی را کاهش می دهد.
- **فضای توانمندساز :** کتابخانه تنها دسترسی منفعل فراهم نمی کند، بلکه از طریق آموزش، منابع و پشتیبانی انسانی، مهارت ها و اعتماد به نفس لازم برای استفاده اثر بخش و ایمن از فناوری را در کاربران ایجاد می کند. اینجا مکانی است برای "یادگیری چگونه یادگرفتن" در عصر دیجیتال.



۳. خدمات کتابخانه ای مرتبط با سلامت دیجیتال

کتابخانه ها می توانند با ارائه خدمات هدفمند، مستقیماً بر ارتقای سلامت دیجیتال تأثیر بگذارند:

• آموزش سواد دیجیتال و رسانه‌ای: (Digital & Media Literacy)

- کارگاه های عملی: امنیت سایبری پایه، شناسایی اخبار جعلی، محافظت از حریم خصوصی در شبکه های اجتماعی.
- آموزش استفاده از ابزارهای دیجیتالی مفید (مانند نرم افزارهای مدیریت زمان، برنامه ریزی یا تمرکز).
- پرورش تفکر انتقادی برای تحلیل محتوای آنلاین.

• تأمین دسترسی عادلانه و مسئولانه:

- فراهم کردن رایگان یا ارزان اینترنت پرسرعت و کامپیوتر/تبلت.
- ایجاد سیاست های استفاده معقول (مثلاً محدودیت زمانی برای بازی های خشن یا شبکه های اجتماعی خاص) همراه با آموزش.
- طراحی فضا های فیزیکی ارگونومیک و دوستدار سلامت.

• تولید و گردآوری محتوای معتبر:

- ایجاد مجموعه های دیجیتالی و فیزیکی در موضوعات: مدیریت استفاده از فناوری، سلامت روان در عصر دیجیتال، روانشناسی شبکه های اجتماعی.
- تولید محتوای آموزشی بومی (بروشور، ویدیو، اینفوگرافیک) توسط کتابداران درباره خطرات و فرصت های دنیای دیجیتال.
- معرفی و دسته بندی اپلیکیشن های معتبر مرتبط با سلامت جسم و روان.

• ایجاد تعادل و آگاهی:

- برگزاری جلسات "سمزدایی دیجیتال (Digital Detox)" در کتابخانه، با تشویق به خواندن کتاب کاغذی، گفت و گوی رو در رو و فعالیت های بدون صفحه نمایش.

○ مشاوره فردی برای خانواده ها در مورد تنظیم قوانین استفاده از فناوری در خانه.



۴. نمونه های جهانی از برنامه های کتابخانه ها در حوزه سلامت دیجیتال

- کتابخانه عمومی تورنتو (کانادا) : برنامه "Digital Innovation Hubs" که نه تنها دسترسی به فناوری های پیشرفته را فراهم می کند، بلکه کارگاه های جامعی در مورد شهروندی دیجیتال، حریم خصوصی و خلاقیت دیجیتال سالم ارائه می دهد.

- **کتابخانه های عمومی هلند: (DigiD)** پروژه های ملی برای کمک به سالمندان در استفاده ایمن از خدمات بانکی و دولتی آنلاین، که اعتماد به نفس و استقلال دیجیتال آنان را افزایش می دهد.
- **کتابخانه عمومی شیکاگو (آمریکا): برنامه "Internet to Go"** که امکان امانت گرفتن مودم وای فای همراه (هات اسپات) را به شهروندان کم درآمد می دهد تا شکاف دیجیتالی در خانه را کاهش دهد.
- **کتابخانه های نوردیک (اسکاندیناوی):** تمرکز بر ایجاد "فضاهای سوم" دنج و راحت که مردم را به معاشرت واقعی و انجام فعالیت های گروهی غیردیجیتال تشویق می کند و در کنار خدمات فناورانه قرار دارد.

۵. همکاری کتابخانه با نهادهای آموزشی، بهداشتی و اجتماعی

مأموریت سلامت دیجیتال با همکاری بین نهادی به بهترین شکل محقق می شود:

- **با نهادهای آموزشی (مدارس، دانشگاه ها):**
 - کتابخانه می تواند برنامه درسی سواد دیجیتال و رسانه ای مکمل برای دانش آموزان/دانشجویان ارائه دهد.
 - همکاری برای تحقیق در زمینه رفتارهای دیجیتال و اثرات آن بر یادگیری.
- **با نهادهای بهداشتی (مراکز سلامت، بیمارستان ها، کلینیک های روانشناسی):**
 - کتابخانه می تواند به عنوان مرکز ارجاع عمل کند. متخصصان سلامت می توانند بیماران مبتلا به اضطراب دیجیتال یا اعتیاد به اینترنت را برای دریافت منابع و آموزش های غیردرمانی به کتابخانه معرفی کنند.
 - برگزاری کارگاه های مشترک با موضوع "سلامت روان و رسانه."
- **با نهادهای اجتماعی (سازمان های مردم نهاد، مراکز خدمات اجتماعی):**
 - همکاری برای شناسایی گروه های آسیب پذیر جامعه (مانند بی خانمان ها، پناهندگان، سالمندان تنها) و طراحی خدمات دیجیتالی ویژه برای آنها.
 - مشارکت در کمپین های آگاهی بخشی ملی درباره ایمنی آنلاین یا مبارزه با اخبار جعلی.

در عصر دیجیتال، کتابخانه‌ها دیگر تنها مراکز نگهداری منابع اطلاعاتی نیستند، بلکه به نهاد هایی فعال در شبکه همکاری های اجتماعی و آموزشی تبدیل شده‌اند. یکی از مهم ترین راهکارهای افزایش اثربخشی خدمات کتابخانه‌ای، ایجاد همکاری و مشارکت با نهاد های آموزشی، بهداشتی و اجتماعی است. این همکاری ها می‌توانند دامنه خدمات کتابخانه را گسترش داده و نقش آن را در ارتقای آگاهی، سلامت و توانمندی های جامعه تقویت کنند.

در حوزه آموزشی، همکاری کتابخانه ها با مدارس، دانشگاه ها و مراکز آموزشی می‌تواند به توسعه مهارت های سواد اطلاعاتی و دیجیتال کمک کند. کتابخانه ها می‌توانند با برگزاری کارگاه های آموزشی، نشست های علمی و برنامه های ترویج مطالعه، دانش‌آموزان و دانشجویان را در مسیر یادگیری مادام العمر حمایت کنند. همچنین طراحی برنامه های مشترک مانند دوره های آموزش جست و جوی علمی، روش های ارزیابی منابع اطلاعاتی و آشنایی با پایگاه های داده علمی می‌تواند نقش کتابخانه را در فرآیند آموزش رسمی تقویت کند.

از سوی دیگر، همکاری با نهاد های بهداشتی و مراکز سلامت می‌تواند به ارتقای آگاهی عمومی درباره سلامت جسمی و روانی کمک کند. کتابخانه ها می‌توانند با دعوت از متخصصان حوزه سلامت، برگزاری نشست های آموزشی، تهیه مجموعه های اطلاعاتی معتبر در زمینه سلامت و معرفی منابع علمی قابل اعتماد، به شهروندان در دسترسی به اطلاعات صحیح و علمی کمک کنند. این همکاری به ویژه در حوزه‌هایی مانند سلامت دیجیتال، مدیریت استرس ناشی از فناوری، و استفاده سالم از رسانه های دیجیتال اهمیت زیادی دارد.

همچنین کتابخانه ها می‌توانند با سازمان های اجتماعی، شهرداری ها، سازمان های مردم نهاد و مراکز فرهنگی همکاری کنند تا خدمات خود را به گروه های مختلف جامعه گسترش دهند. این همکاری ها می‌تواند شامل برنامه های آموزشی برای سالمندان، حمایت از گروه های کم برخوردار، برگزاری کارگاه های مهارت‌های زندگی و ایجاد فضاهای گفت و گو و مشارکت اجتماعی باشد. از طریق چنین مشارکت هایی، کتابخانه به یک مرکز اجتماعی فعال تبدیل می‌شود که نه تنها به دسترسی به اطلاعات کمک می‌کند، بلکه به تقویت سرمایه اجتماعی و انسجام جامعه نیز یاری می‌رساند.

در مجموع، همکاری کتابخانه ها با نهاد های آموزشی، بهداشتی و اجتماعی می‌تواند به ایجاد شبکه ای مؤثر برای توسعه دانش، سلامت و رفاه اجتماعی منجر شود. این رویکرد مشارکتی باعث می‌شود کتابخانه ها نقش گسترده تری در حل مسائل اجتماعی ایفا کرده و به عنوان یکی از ارکان مهم توسعه فرهنگی و اجتماعی در جامعه شناخته شوند.

نتیجه گیری

در مجموع، تحول کتابخانه ها در عصر دیجیتال باعث شده است این نهاد ها از مراکز صرف نگهداری منابع به فضا هایی پویا برای یادگیری، تعامل اجتماعی و توانمند سازی کاربران تبدیل شوند. کتابخانه ها با فراهم سازی دسترسی عادلانه به فناوری، آموزش سواد دیجیتال و ارائه منابع معتبر، نقش مهمی در ارتقای سلامت دیجیتال جامعه ایفا می کنند. همچنین ایجاد محیطی امن، فراگیر و حمایتی در کتابخانه ها به کاربران کمک می کند تا با آگاهی و اعتماد بیشتری از فناوری های دیجیتال استفاده کنند. همکاری کتابخانه ها با نهادهای آموزشی، بهداشتی و اجتماعی نیز می تواند دامنه اثرگذاری این خدمات را گسترش دهد. در نتیجه، کتابخانه ها می توانند به عنوان یکی از نهاد های کلیدی در توسعه آگاهی دیجیتال و ارتقای سلامت فردی و اجتماعی در جامعه نقش آفرینی کنند.

فهرست منابع

1. Deering MJ, Harris J. Consumer health information demand and delivery: implications for libraries. Bull Med Libr Assoc. 1996 Apr;84(2):209-16.
2. Arias López MDP, Ong BA, Borrat Frigola X, Fernández AL, Hicklent RS, Obeles AJT, Rocimo AM, Celi LA. Digital literacy as a new determinant of health: A scoping review. PLOS Digit Health. 2023 Oct 12;2(10):e0000279.
3. توصیه هایی برای تقویت و توسعه سلامت دیجیتال کشور. فرهنگ و ارتقاء سلامت. ۱۴۰۳؛ ۸ (۲): ۶۴-۸.
4. پورابراهیمی، علیرضا؛ اسماعیلی، معصومه. مروری بر امنیت و حریم خصوصی در سلامت دیجیتال. مدیریت و حسابداری در هزاره سوم. ۱۴۰۰؛ ۱۱: ۲۱۸-۳۴.

فصل ۳

نقش و مهارت های کتابدار در ترویج سلامت دیجیتال

اهداف کلی :

تبیین نقش‌ها و مهارت‌های ضروری کتابداران در ارتقای سلامت دیجیتال کاربران و تقویت توانایی آنان در استفاده آگاهانه، ایمن و مسئولانه از فناوری‌های دیجیتال.

اهداف رفتاری :

انتظار می‌رود فراگیر پس از مطالعه این مبحث بتواند نقش‌های کتابدار در ترویج سلامت دیجیتال را توضیح دهد و مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز کتابداران برای آموزش و راهنمایی کاربران در محیط‌های دیجیتال را شناسایی کند.

فهرست مندرجات

- کتابدار به عنوان تسهیل‌گر، مربی و مشاور دیجیتال
- مهارت‌های مورد نیاز کتابداران:
 - سواد اطلاعاتی و سواد دیجیتال پیشرفته
 - سواد سلامت (Health Literacy)
 - آشنایی با اصول روانشناسی کاربران در محیط‌های دیجیتال
 - مهارت‌های ارتباطی و آموزش بزرگسالان
- نقش کتابدار در کاهش شکاف دیجیتالی بین نسلی و اجتماعی
- اخلاق حرفه‌ای و حفظ حریم خصوصی کاربران

سوالات ابتدایی:

۱. کتابداران چگونه می‌توانند در ارتقای سلامت
۲. دیجیتال کاربران و استفاده آگاهانه از فناوری نقش مؤثری ایفا کنند؟

کتابدار به عنوان تسهیل گر، مربی و مشاور دیجیتال

تحقق سلامت دیجیتال در کتابخانه‌ها مستلزم تحول کیفی در نقش کتابدار است. کتابدار امروزی سه نقش مکمل را به طور همزمان ایفا می‌کند:

- **تسهیل گر دیجیتال** : ایجاد دسترسی برابر به فناوری، منابع و فضا های یادگیری تعاملی برای همه کاربران بدون محدودیت.
 - **مربی دیجیتال** : آموزش مهارت های عملی و تفکر انتقادی برای استفاده سالم و مؤثر از ابزارهای دیجیتال.
 - **مشاور دیجیتال** : ارائه راهنمایی فردی برای حل مسائل مرتبط با استفاده از فناوری و مدیریت رفتارهای دیجیتال.
- این سه گانه، کتابدار را از یک "مدیر منابع" به یک "متخصص رابطه انسان-فناوری-اطلاعات" تبدیل می‌کند. در این چارچوب، کتابدار با طراحی برنامه های آموزشی و کارگاه های مهارت دیجیتال، کاربران را در مسیر استفاده آگاهانه از فناوری هدایت می‌کند. همچنین با شناسایی نیازهای اطلاعاتی و دیجیتال گروه های مختلف جامعه، خدماتی متناسب با سطح سواد دیجیتال آنان ارائه می‌دهد. نقش راهنمایی کتابدار به ویژه در مواجهه با چالش هایی مانند اعتیاد دیجیتال، امنیت اطلاعات و ارزیابی صحت منابع آنلاین اهمیت می‌یابد. بدین ترتیب کتابخانه به محیطی حمایتی برای شکل گیری رفتارهای سالم دیجیتال و یادگیری مادام العمر تبدیل می‌شود.



مهارت های مورد نیاز کتابداران

الف) سواد اطلاعاتی و سواد دیجیتال پیشرفته:

- **سواد اطلاعاتی :** توانایی شناسایی، ارزیابی، سازماندهی و استفاده اخلاقی از اطلاعات.
- **سواد دیجیتال پیشرفته :** فراتر از استفاده اولیه از ابزارها؛ شامل درک پلتفرم ها، الگوریتم ها، امنیت سایبری و تولید محتوای دیجیتال مسئولانه.
- **نمونه عملی :** کتابدار باید بتواند به کاربر نشان دهد چگونه اعتبار یک وب سایت سلامت را ارزیابی کند، یا چگونه تنظیمات حریم خصوصی یک اپلیکیشن را به طور کامل پیکربندی نماید.

ب) سواد سلامت: (Health Literacy)

- توانایی درک، ارزیابی و به کارگیری اطلاعات سلامت در زندگی شخصی.
- کتابدار نیاز به دانش پایه در مورد مسائلی مانند: اثرات فیزیکی استفاده طولانی از صفحه نمایش، علائم اضطراب دیجیتال، منابع معتبر سلامت روان و جسم.
- کاربرد : راهنمایی کاربران به سوی منابع معتبر سلامت دیجیتال و تشخیص منابع غیرعلمی یا تبلیغاتی.

ج) آشنایی با اصول روانشناسی کاربران در محیط های دیجیتال:

- درک مفهیمی مانند طراحی اقناع گر (Persuasive Design) که در شبکه های اجتماعی و بازی ها به کار می رود.
- آگاهی از پدیده هایی مانند ترس از دست دادن (FOMO) ، مقایسه اجتماعی، و اعتیاد رفتاری.
- کاربرد : کمک به کاربران برای شناسایی تکنیک های طراحی که رفتار آنها را شکل می دهد و آموزش راهبرد های مقابله آگاهانه.

د) مهارت های ارتباطی و آموزش بزرگسالان:

- آموزش بزرگسالان (آندراگوژی) : درک انگیزه ها، تجربیات و سبک های یادگیری کاربران بزرگسال.
- ارتباط غیرقضاوت گرانه : ایجاد فضای امن برای پرسش های ساده یا بیان مشکلات بدون شرمساری.

- ترجمه مفاهیم فنی به زبان ساده : تبدیل اصطلاحات پیچیده فناورانه به آموزش های قابل فهم برای همه سطوح

سواد دیجیتال.



مهارت های مورد نیاز کتابداران

برای کتابخانه های دانشگاهی در ایران



الف) سواد اطلاعاتی و سواد دیجیتال پیشرفته

- 
- 
- 
- ارزیابی اعتبار منابع
- امنیت و حریم خصوصی
- درک الگوریتم ها

ب) سواد سلامت

- 
- 
- 
- تشخیص منابع سلامت معتبر
- مدیریت سلامت دیجیتال
- آگاهی از اثرات استفاده طولانی از صفحه

ج) روانشناسی کاربران در محیط دیجیتال

- 
- 
- 
- شناخت FOMO
- درک طراحی افناغ گر
- پیشگیری از اعتیاد دیجیتال

د) مهارت های ارتباطی و آموزش بزرگسالان

- 
- 
- 
- آموزش ساده فناوری
- ارتباط بدون قضاوت
- توضیح مفاهیم پیچیده به زبان ساده



کتابداران توانمند، راهنمایان آگاه جامعه دانش بنیان

نقش کتابدار در کاهش شکاف دیجیتالی بین نسلی و اجتماعی

کتابدار به عنوان پل ارتباطی بین گروه های مختلف عمل می کند:

- کاهش شکاف بین نسلی:

○ آموزش صبورانه و مبتنی بر احترام به سالمندان برای استفاده از خدمات بانکی، دولتی و ارتباطی دیجیتال.

○ مشاوره به والدین برای درک دنیای دیجیتال فرزندان و تنظیم قوانین منطقی در خانه.

- ایجاد برنامه‌های "هم‌آموزی" که در آن جوانان مهارت های فنی را به سالمندان آموزش می‌دهند و سالمندان تجربه زندگی را به اشتراک می‌گذارند.

• کاهش شکاف اجتماعی:

- طراحی خدمات ویژه برای افراد با نیازهای ویژه (نابینایان، ناشنویان) با استفاده از فناوری های کمکی.
 - ارائه حمایت به مهاجران و پناهندگان برای استفاده از خدمات دیجیتال جامعه میزبان.
 - همکاری با سازمان های خیریه برای شناسایی و توانمندسازی گروه های کم درآمد.
- در این مسیر، کتابخانه می‌تواند با برگزاری دوره های رایگان مهارت های پایه دیجیتال، فرصت یادگیری برابر را برای همه اقشار فراهم کند. همچنین فراهم سازی دسترسی به اینترنت پایدار، رایانه و منابع آموزشی در کتابخانه ها به کاهش نابرابری دیجیتال کمک می‌کند. کتابداران با شناسایی نیازهای واقعی کاربران از گروه های مختلف اجتماعی، خدماتی متناسب با سطح توانایی و دسترسی آنان طراحی می‌کنند. ایجاد فضا های یادگیری مشارکتی در کتابخانه نیز به تعامل میان نسل ها و گروه های اجتماعی مختلف کمک می‌کند. در نتیجه، کتابخانه به نهادی اجتماعی تبدیل می‌شود که نقش فعالی در عدالت اطلاعاتی و توانمند سازی دیجیتال جامعه ایفا می‌کند.

اخلاق حرفه‌ای و حفظ حریم خصوصی کاربران

در حوزه سلامت دیجیتال، مسائل اخلاقی اهمیت حیاتی دارند:

• حریم خصوصی و محرمانگی:

- کتابدار ممکن است به اطلاعات مربوط به جستجوها، پرسش‌ها و رفتارهای دیجیتال کاربران دسترسی داشته باشد؛ از این رو این داده‌ها باید با بالاترین سطح محرمانگی و مطابق با اصول اخلاق حرفه‌ای مدیریت و محافظت شوند.
- آموزش کاربران درباره حریم خصوصی نباید منجر به نقض حریم آنها در فرآیند آموزش شود.

• بی‌طرفی و عدم قضاوت:

- ارائه خدمات به همه کاربران صرف نظر از سطح مهارت، پیشینه یا نوع استفاده آنها از فناوری (مثلاً برای بازی یا شبکه های اجتماعی).
- پرهیز از تحمیل ارزش های شخصی در مورد "استفاده درست یا غلط" از فناوری، و تمرکز بر آموزش انتخاب آگاهانه.

• شفافیت و صداقت:

- کتابدار باید محدودیت های دانش خود را بشناسد و در صورت لزوم کاربر را به متخصصان ارجاع دهد (مثلاً در موارد اعتیاد شدید به روانشناس).
- شفافیت درباره هدف جمع آوری هر گونه داده از کاربران در کارگاه ها یا خدمات.

• برابری و انصاف:

- اطمینان از اینکه خدمات سلامت دیجیتال به طور عادلانه به همه گروه ها می رسد و گروه های حاشیه نشین نادیده گرفته نمی شوند.



اخلاق حرفه‌ای و حفظ حریم خصوصی کاربران در خدمات سلامت دیجیتال کتابخانه‌ها

کتابخانه‌ها به عنوان نهادهای اعتمادمحور، در ارائه خدمات سلامت دیجیتال موظف‌اند اصول اخلاق حرفه‌ای و حفظ حریم خصوصی کاربران را به طور جدی رعایت کنند.

01	02	03	04
حریم خصوصی	رضایت آگاهانه	امنیت اطلاعات	عدالت و عدم تبعیض
• احترام به حریم شخصی کاربران و عدم افشای اطلاعات فردی • جمع آوری حداقل اطلاعات ضروری با رضایت آگاهانه • محرمانگی اطلاعات سلامتی کاربران در تمامی مراحل ارائه خدمت	• اطلاع رسانی شفاف درباره نوع اطلاعات جمع آوری شده و نحوه استفاده از آن‌ها • دریافت رضایت آگاهانه و اختیاری پیش از ارائه خدمات • امکان انصراف و حذف اطلاعات در هر زمان	• استفاده از روش‌های امن برای ذخیره‌سازی و انتقال داده‌ها • محدودسازی دسترسی به اطلاعات تنها برای افراد مجاز • بازبینی و به‌روزرسانی منظم سیاست‌های امنیتی	• ارائه خدمات سلامت دیجیتال به صورت عادلانه و برابر برای همه کاربران • عدم تبعیض بر اساس جنسیت، سن، قومیت، وضعیت اقتصادی یا هر عامل دیگر • توجه ویژه به گروه‌های آسیب‌پذیر و نیازهای خاص آنان



رعایت اصول اخلاق حرفه‌ای و حفظ حریم خصوصی، اعتماد کاربران را تقویت کرده و نقش کتابخانه‌ها را به عنوان پیشگامان خدمات سلامت دیجیتال مسئولانه و قابل اعتماد، ارتقا می‌بخشد.



نتیجه گیری

گسترش فناوری های دیجیتال موجب شده است که نقش کتابدار در کتابخانه ها از مدیریت صرف منابع فراتر رفته و به نقشی فعال در هدایت کاربران در محیط های دیجیتال تبدیل شود. کتابدار امروزی به عنوان تسهیل گر، مربی و مشاور دیجیتال می تواند به کاربران کمک کند تا از فناوری به شیوه ای آگاهانه، ایمن و مسئولانه استفاده کنند. تحقق این نقش مستلزم برخورداری از مهارت هایی همچون سواد اطلاعاتی پیشرفته، سواد سلامت، آشنایی با روان شناسی کاربران در محیط های دیجیتال و مهارت های ارتباطی مؤثر است.

این توانمندی ها به کتابدار امکان می دهد تا در آموزش، راهنمایی و توانمند سازی کاربران نقش مؤثری ایفا کند. همچنین کتابخانه ها می توانند با اجرای برنامه های آموزشی و فراهم کردن دسترسی برابر به فناوری، در کاهش شکاف دیجیتالی میان نسل ها و گروه های اجتماعی نقش مهمی داشته باشند. در این میان، رعایت اصول اخلاق حرفه ای، حفظ حریم خصوصی کاربران و ارائه خدمات بی طرفانه از ارکان اساسی خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه ها محسوب می شود. توجه به این اصول موجب ایجاد اعتماد میان کتابخانه و کاربران خواهد شد. در نهایت، کتابخانه می تواند به فضایی حمایتی برای ارتقای سواد دیجیتال، سلامت اطلاعاتی و یادگیری مادام العمر تبدیل شود. چنین رویکردی نه تنها جایگاه کتابخانه را در جامعه تقویت می کند، بلکه به توسعه آگاهانه و مسئولانه فرهنگ دیجیتال نیز کمک خواهد کرد.



فهرست منابع

5. Deering MJ, Harris J. Consumer health information demand and delivery: implications for libraries. Bull Med Libr Assoc. 1996 Apr;84(2):209-16.
6. Arias López MDP, Ong BA, Borrat Frigola X, Fernández AL, Hicklent RS, Obeles AJT, Rocimo AM, Celi LA. Digital literacy as a new determinant of health: A scoping review. PLOS Digit Health. 2023 Oct 12;2(10):e0000279.
۷. توصیه‌هایی برای تقویت و توسعه سلامت دیجیتال کشور. فرهنگ و ارتقاء سلامت. ۱۴۰۳؛ ۸ (۲): ۶۴-۸.
۸. پورابراهیمی، علیرضا؛ اسماعیلی، معصومه. مروری بر امنیت و حریم خصوصی در سلامت دیجیتال. مدیریت و حسابداری در هزاره سوم. ۱۴۰۰؛ ۱۱: ۲۱۸-۳۴.

فصل ۴

برنامه ریزی و اجرای خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه

هدف کلی

آشنایی فراگیران با اصول برنامه ریزی و اجرای خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه ها و توانایی درک نقش کتابخانه ها در ارتقای سواد سلامت دیجیتال کاربران.

هدف رفتاری

فراگیر پس از پایان درس بتواند حداقل دو اقدام یا فعالیت مناسب برای اجرای خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه را نام ببرد.

فهرست مندرجات

- مراحل طراحی خدمات مبتنی بر نیاز جامعه کاربری
- نمونه فعالیت های عملی:
 - کارگاه های "مدیریت زمان در فضای مجازی"
 - کلاس های "شناخت اخبار جعلی و اعتبارسنجی اطلاعات"
 - خدمات مشاوره ای برای والدین در مدیریت استفاده کودکان از فضای دیجیتال
 - ایجاد فضای بدون دیجیتال (Digital Detox) در کتابخانه
 - ارائه منابع معتبر سلامت روان و جسم در قالب دیجیتال
- استفاده از فناوری های نوین (اپلیکیشن های کنترل زمان، ابزارهای دسترسی پذیر و ...)
- ارزیابی اثربخشی خدمات

سوالات ابتدایی

۱. هدف اصلی ارائه خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه ها چیست؟
۲. به نظر شما کتابخانه ها چه نقشی می توانند در ارتقای سلامت دیجیتال کاربران داشته باشند؟

مراحل طراحی خدمات مبتنی بر نیاز جامعه کاربری

ارائه خدمات مؤثر نیازمند یک رویکرد سیستماتیک و مبتنی بر شواهد است. مراحل کلیدی طراحی خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه به شرح زیر است:

مرحله	عنوان	اقدامات کلیدی
۱	ارزیابی نیازها و تحلیل جامعه	-انجام نظرسنجی، مصاحبه و گروه های متمرکز با کاربران . -تحلیل داده های استفاده از رایانه و اینترنت کتابخانه . -همکاری با نهاد های محلی برای شناسایی مشکلات رایج (مثلاً کلاهبرداری اینترنتی در میان سالمندان).
۲	تعریف اهداف و شاخص های موفقیت	-تعیین اهداف خاص، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، مرتبط، زمان بندی شده . -مثال هدف: "کاهش ۲۰٪ از سؤالات اضطراری مرتبط با امنیت سایبری در بین کاربران سالمند طی ۶ ماه."
۳	طراحی خدمات و محتوای آموزشی	-طراحی برنامه های آموزشی متناسب با سطح سواد دیجیتال گروه های هدف . -آماده سازی منابع و ابزارهای پشتیبانی (راهنما، چک لیست، ویدیو) . -تعیین روش های ارائه (حضوری، ترکیبی، خودآموز).
۴	آماده سازی زیرساخت و نیروی انسانی	-تجهیز فضای فیزیکی و دیجیتال (اینترنت امن، نرم افزارهای کنترل) . -آموزش کتابداران و داوطلبان در زمینه خدمات جدید.
۵	اجرا و اطلاع رسانی	-تبلیغ خدمات از طریق کانال های مختلف (تابلو، سایت، شبکه های اجتماعی) . -برگزاری جلسات آزمایشی و دریافت بازخورد اولیه.
۶	نظارت و ارزیابی مستمر	-جمع آوری بازخورد شرکت کنندگان . -اندازه گیری تغییر رفتار (مثلاً کاهش مدت استفاده از رایانه پس از کارگاه مدیریت زمان) . -اصلاح خدمات بر اساس یافته ها.

نمونه فعالیت های عملی

الف) کارگاه های "مدیریت زمان در فضای مجازی"

- مخاطب: دانشجویان، کارمندان، والدین.
- محتوای کلیدی:
 - آشنایی با روش هایی مانند تکنیک پومودورو که با تقسیم زمان مطالعه و کار به بازه های کوتاه همراه با استراحت های منظم، به افزایش تمرکز و بهره وری کمک می کند
 - آموزش استفاده از اپلیکیشن های ردیابی زمان مانند: RescueTime
 - تمرین تنظیم زمان بندی استفاده از شبکه های اجتماعی در موبایل.
 - بحث گروهی درباره "عادت های دیجیتالی مضر"
- خروجی مورد انتظار: شرکت کنندگان یک برنامه شخصی مدیریت زمان دیجیتال تهیه می کنند.

ب) کلاس های "شناخت اخبار جعلی و اعتبارسنجی اطلاعات"

- مخاطب: عموم کاربران، به ویژه نوجوانان و سالمندان.
- محتوای کلیدی:
 - آموزش استفاده از ابزار های عکس برداری معکوس (Reverse Image Search)
 - معرفی وبسایت های معتبر داخلی و خارجی که درستی یا نادرستی اخبار و اطلاعات منتشر شده در اینترنت را بررسی می کنند.
 - تمرین عملی تحلیل منبع، نویسنده، تاریخ و انگیزه انتشار خبر.
 - شناسایی تکنیک های متداول در تولید اخبار جعلی (عنوان های هیجانی، استفاده از احساسات).
- فعالیت تعاملی: بازی "شکارچی اخبار جعلی" با مثال های واقعی.

ج) خدمات مشاوره ای برای والدین در مدیریت استفاده کودکان از فضای دیجیتال

- قالب: جلسات فردی یا گروه های حمایتی کوچک.

• محتوای کلیدی:

- آموزش تنظیم کنترل والدین (Parental Controls) بر روی دستگاه های مختلف.
- معرفی اپلیکیشن ها و بازی های آموزشی مناسب سنین مختلف.
- راهکار های تعیین قوانین خانوادگی استفاده از فناوری مثلاً "غذا خوردن بدون موبایل"
- آشنایی با علائم هشدار دهنده اعتیاد دیجیتال در کودکان.
- منابع حمایتی : ارائه بروشور و لیست منابع معتبر روانشناسی کودک و فناوری.

(د) ایجاد فضای بدون دیجیتال (Digital Detox) در کتابخانه

- ایده اصلی : اختصاص یک "اتاق سکوت" یا "گوشه آفلاین" در کتابخانه.
- مشخصات فضا:
- بدون وای فای و سیگنال موبایل (یا سیگنال بسیار ضعیف).
- مجهز به کتاب های کاغذی، مجلات، بازی های فکری، میزهای نقاشی و فضای استراحت راحت.
- قوانین واضح: "ورود گوشی همراه ممنوع"
- برنامه های تشویقی : برگزاری چالش های هفتگی آفلاین با جایزه (مثلاً یک ساعت مطالعه در این فضا = یک قهوه رایگان).

(ه) ارائه منابع معتبر سلامت روان و جسم در قالب دیجیتال

• اقدامات:

- ایجاد مجموعه ای اختصاصی در وبسایت کتابخانه با لینک به منابع معتبر داخلی (مانند سایت انجمن روانشناسی ایران) و بین المللی مانند WHO
- تولید پادکست یا ویدیو های کوتاه توسط کتابداران با موضوع «تمرینات ورزشی پشت میز» یا "تکنیک های کاهش اضطراب دیجیتال"
- اشتراک گذاری اینفوگرافیک درباره عوارض جسمی استفاده نادرست از ابزارهای دیجیتال.



نمونه فعالیت های عملی برای ترویج سلامت دیجیتال در کتابخانه



کارگاه مدیریت زمان در فضای مجازی

- تکنیک پومودورو
- اپلیکیشن‌های ردیابی زمان
- تنظیم زمان شبکه‌های اجتماعی



شناخت اخبار جعلی

- جستجوی معکوس تصویر
- بررسی منبع و تاریخ خبر
- تشخیص عنوان‌های هیجانی



مشاوره به والدین

- کنترل والدین
- قوانین استفاده از موبایل
- علائم اعتیاد دیجیتال



فضای بدون دیجیتال در کتابخانه

- اتاق سکوت
- بدون وای‌فای
- مطالعه و بازی فکری



منابع سلامت روان و جسم

- منابع معتبر
- ویدیو و پادکست آموزشی
- اینفوگرافیک سلامت دیجیتال



کتابخانه، همراه شما در مسیر زندگی دیجیتال سالم





استفاده از فناوری‌های نوین در ارائه خدمات

فناوری	کاربرد در سلامت دیجیتال	مثال عملی در کتابخانه
اپلیکیشن‌های کنترل زمان	کمک به خودکنترلی کاربران	نصب و آموزش اپلیکیشن‌هایی مانند Forest یا Freedom روی تبلت‌های کتابخانه.
ابزارهای دسترسی پذیر (Accessibility Tools)	خدمات به کاربران با نیازهای ویژه	آموزش استفاده از نرم افزارهای تبدیل متن به گفتار (TTS) یا کلیدهای ویژه برای کاربران کم توان.
پلتفرم‌های آموزش آنلاین	گسترش دسترسی به آموزش‌ها	ضبط و آرشیو کارگاه‌ها در سامانه مدیریت یادگیری (LMS) ساده کتابخانه.
نرم افزارهای مانیتورینگ شبکه	ایجاد محیط اینترنت امن	استفاده از فیلترهای محتوایی مناسب و نرم افزارهای گزارش دهی استفاده برای مدیریت عادلانه دسترسی.
ربات‌های چت (چتبات)	پاسخگویی به سؤالات متداول	راه اندازی یک چتبات در وبسایت کتابخانه برای پاسخ به سؤالاتی مانند "چگونه پسورد قوی بسازیم؟"

ارزیابی اثربخشی خدمات

ارزیابی باید چند سطحی و مستمر باشد تا امکان بهبود خدمات فراهم شود:

• ارزیابی واکنشی (سطح ۱):

○ نظرسنجی رضایت بلافاصله پس از پایان کارگاه.

○ پرسش: "آیا محتوای ارائه شده مفید بود؟"

• ارزیابی یادگیری (سطح ۲):

○ آزمون‌های کوتاه پیش و پس از آموزش.

○ مشاهده توانایی شرکت کنندگان در انجام یک کار عملی (مثلاً بررسی اعتبار یک سایت).

• ارزیابی رفتاری (سطح ۳):

○ پیگیری‌های بعدی (مثلاً یک ماه پس از کارگاه مدیریت زمان).

○ پرسش: "آیا از تکنیک پومودورو استفاده کرده‌اید؟"

○ تحلیل آمارهای استفاده از اینترنت کتابخانه (مثلاً کاهش مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در

کامپیوترهای عمومی).

• ارزیابی نتایج (سطح ۴):

○ اندازه‌گیری تأثیرات گسترده‌تر بر جامعه.

○ مثال: "آیا گزارش‌های کلاهبرداری اینترنتی در میان مراجعین کتابخانه کاهش یافته است؟"

○ این سطح اغلب نیازمند همکاری با نهاد‌های محلی و تحقیقات بلند مدت است.

نتیجه‌گیری

طراحی و ارائه خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه‌ها نیازمند رویکردی برنامه‌ریزی شده، مبتنی بر نیازهای واقعی جامعه و همراه با ارزیابی مستمر است. شناسایی دقیق نیازهای کاربران نخستین گام برای ارائه خدماتی اثربخش و متناسب با شرایط جامعه کاربری محسوب می‌شود. پس از آن، تعیین اهداف مشخص و طراحی برنامه‌های آموزشی متنوع می‌تواند زمینه ارتقای

سواد دیجیتال و سلامت اطلاعاتی کاربران را فراهم کند. اجرای فعالیت هایی مانند کارگاه های مدیریت زمان در فضای مجازی، آموزش تشخیص اخبار جعلی و ارائه مشاوره به والدین، نمونه هایی از خدمات عملی در این حوزه به شمار می‌روند. همچنین ایجاد فضا های بدون دیجیتال در کتابخانه ها می‌تواند به کاربران کمک کند تا تعادل سالم تری میان زندگی آنلاین و آفلاین برقرار کنند. بهره گیری از فناوری های نوین نیز امکان دسترسی گسترده تر به آموزش ها و خدمات را فراهم می‌سازد. در کنار این اقدامات، ارزیابی مستمر اثربخشی برنامه ها نقش مهمی در بهبود کیفیت خدمات دارد. جمع آوری بازخورد کاربران و بررسی تغییرات رفتاری آنان می‌تواند مسیر توسعه خدمات را روشن تر کند. در نهایت، کتابخانه ها با طراحی خدمات هدفمند و مبتنی بر نیاز جامعه می‌توانند به مراکزی فعال در ارتقای سلامت دیجیتال و توانمند سازی کاربران در عصر فناوری تبدیل شوند.

فهرست منابع

9. Deering MJ, Harris J. Consumer health information demand and delivery: implications for libraries. Bull Med Libr Assoc. 1996 Apr;84(2):209-16.
10. Arias López MDP, Ong BA, Borrat Frigola X, Fernández AL, Hicklent RS, Obeles AJT, Rocimo AM, Celi LA. Digital literacy as a new determinant of health: A scoping review. PLOS Digit Health. 2023 Oct 12;2(10):e0000279.
۱۱. توصیه‌هایی برای تقویت و توسعه سلامت دیجیتال کشور. فرهنگ و ارتقاء سلامت. ۱۴۰۳؛ ۸ (۲): ۶۴-۸.
۱۲. پورابراهیمی، علیرضا؛ اسماعیلی، معصومه. مروری بر امنیت و حریم خصوصی در سلامت دیجیتال. مدیریت و حسابداری در هزاره سوم. ۱۴۰۰؛ ۱۱: ۲۱۸-۳۴.

فصل ۵

چالش‌ها، آینده و جمع بندی

اهداف کلی :

آشنایی فراگیران با موانع، چالش‌ها و فرصت‌های پیش‌روی کتابخانه‌ها در ارائه خدمات سلامت دیجیتال و درک نقش کتابخانه‌ها در تبدیل شدن به مرکز سلامت اطلاعاتی جامعه.

اهداف رفتاری :

فراگیر پس از پایان درس بتواند حداقل دو مورد از چالش‌ها و یک مورد از فرصت‌های توسعه خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه‌ها را توضیح دهد.

فهرست مندرجات

- موانع پیش رو (کمبود منابع، مقاومت در برابر تغییر، تحریم‌های فناوریانه در برخی کشورها و ...)
- فرصت‌های پیش رو (همکاری با سازمان‌های بین‌المللی، استفاده از هوش مصنوعی در خدمات کتابخانه‌ای)
- آینده کتابخانه به عنوان "مرکز سلامت اطلاعاتی جامعه"
- پیشنهاد هایی برای سیاست گذاری کلان در سطح ملی
- جمع بندی و تأکید بر مسئولیت اجتماعی کتابداران

سوالات ابتدایی

۱. به نظر شما چه عواملی ممکن است مانع ارائه یا گسترش خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه‌ها شود؟
۲. کتابخانه‌ها چگونه می‌توانند از فناوری‌های جدید یا همکاری با نهادهای دیگر برای بهبود خدمات سلامت دیجیتال استفاده کنند؟

موانع و چالش‌های پیش رو

حرکت کتابخانه‌ها به سمت ایفای نقش فعال در حوزه سلامت دیجیتال با چالش‌های ساختاری، مالی و فرهنگی روبرو است که شناخت آن‌ها برای برنامه‌ریزی واقع بینانه ضروری است:

۱. چالش‌های مالی و کمبود منابع:

- بودجه ناکافی: بسیاری از کتابخانه‌ها، به ویژه در مناطق کمتر برخوردار، با کمبود بودجه برای خرید تجهیزات روزآمد، به روزرسانی نرم افزارها و استخدام نیروی متخصص روبرو هستند.
- شکندگی زیرساخت دیجیتال: اینترنت پرسرعت و پایدار، که شرط اولیه ارائه این خدمات است، در بسیاری از نقاط هنوز یک چالش محسوب می‌شود.

۲. چالش‌های انسانی و سازمانی:

- مقاومت در برابر تغییر: ممکن است در بین برخی کتابداران یا مدیریت سنتی، نگرشی مبنی بر "خارج از حیطه وظایف کتابداری" نسبت به این نقش جدید وجود داشته باشد.
- کمبود نیروی متخصص و آموزش دیده: تربیت کتابدارانی با ترکیب مهارت‌های فنی، آموزشی، و مشاوره‌ای نیازمند سرمایه گذاری بلند مدت در آموزش حین خدمت و جذب نیروهای جدید است.
- فقدان استاندارد ها و راهنما های عملی: در بسیاری از کشورها، چارچوب مدونی برای چگونگی ارائه خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه‌ها وجود ندارد.

۳. چالش‌های فناورانه و سیاسی:

- تحریم ها و محدودیت های دسترسی: در برخی کشورها (از جمله ایران)، تحریم‌های بین‌المللی دسترسی به سخت افزارها، نرم افزارها، پلتفرم‌های آموزشی بین‌المللی و حتی منابع مالی را با دشواری مواجه کرده است.



- **سرعت بالای تحول فناوری :** پیگیری و تطبیق مستمر با فناوری های جدید و تهدید های امنیتی نوظهور، خود یک چالش بزرگ است.
- **مسئله حریم خصوصی در مقیاس :** جمع آوری و تحلیل داده برای ارزیابی خدمات، اگر بدون رعایت اصول اخلاقی و شفافیت انجام شود، می تواند به اعتماد عمومی آسیب بزند.

موانع و چالش های پیش روی خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه ها



1



چالش های مالی و کمبود منابع

- بودجه ناکافی برای تجهیزات و نرم افزارها
- ضعف زیرساخت دیجیتال و اینترنت پایدار

2



چالش های انسانی و سازمانی

- مقاومت در برابر تغییر در برخی سازمان ها
- کمبود نیروی متخصص و آموزش دیده
- نبود استانداردها و راهنماهای عملی

3



چالش های فناوریانه و سیاسی

- محدودیت دسترسی به فناوری و منابع
- سرعت بالای تغییرات فناوری
- نگرانی های حریم خصوصی داده ها



توسعه خدمات سلامت دیجیتال در کتابخانه ها نیازمند سرمایه گذاری پایدار، توانمندسازی نیروی انسانی و سیاست گذاری هوشمند است.

فرصت های پیش رو

در کنار چالش ها، فرصت های بی نظیری برای تبدیل کتابخانه به نهادی پیشرو وجود دارد:

مدیریت نوسازی و توسعه سرمایه انسانی و تحول اداری (گروه آموزش و توانمند سازی دانشگاه)

۱. همکاری‌های بین‌نهادی و بین‌المللی:

- همکاری با سازمان‌های جهانی: سازمان‌هایی مانند ایفلا (IFLA)، یونسکو و اتحادیه اروپا برنامه‌ها، استاندارد‌ها و گاهی منابع مالی برای پروژه‌های دیجیتالی کتابخانه‌ها ارائه می‌دهند.
- تشکیل ائتلاف‌های محلی و ملی: همکاری با انجمن روانشناسی، نظام پزشکی، وزارت ارتباطات و آموزش و پرورش می‌تواند به ایجاد کمپین‌های ملی آگاهی‌بخش و جذب منابع کمک کند.

۲. بهره‌گیری از فناوری‌های نوپدید:

- هوش مصنوعی (AI) و خدمات شخصی‌سازی شده: کتابخانه‌ها می‌توانند از چتبات‌های هوشمند برای پاسخگویی به سوالات متداول سلامت دیجیتال استفاده کنند یا از ابزارهای تحلیل داده مبتنی بر هوش مصنوعی برای شناسایی نیازهای کاربران و شخصی‌سازی منابع بهره ببرند.
- واقعیت مجازی (VR) و افزوده (AR): برای ایجاد شبیه‌سازی‌های آموزشی تعاملی (مثلاً مواجهه با یک حمله فیشینگ یا تمرین مدیریت زمان در یک محیط مجازی).
- بلاکچین: برای ایجاد سیستم‌های اعتبارسنجی و رهگیری منابع اطلاعاتی معتبر.

۳. افزایش آگاهی عمومی و تقاضای اجتماعی:

- با فراگیرتر شدن آسیب‌های ناشی از فضای دیجیتال، تقاضای جامعه برای راهنمایی و مکانی امن برای یادگیری افزایش یافته است. این موج تقاضا، مشروعیت و ضرورت نقش جدید کتابخانه را تقویت می‌کند.

فرصت‌های پیش‌روی کتابخانه‌ها در سلامت دیجیتال



آینده کتابخانه به عنوان "مرکز سلامت اطلاعاتی جامعه"

با پشت سر گذاشتن چالش‌ها و بهره‌گیری از فرصت‌ها، تصویر آینده کتابخانه اینگونه ترسیم می‌شود:

- کتابخانه به "دژ امن اطلاعاتی" تبدیل می‌شود که کاربران برای دریافت اطلاعات معتبر، یادگیری مهارت‌های مصونیت‌بخش و یافتن تعادل در زندگی دیجیتال به آن مراجعه می‌کنند.
- این مرکز، خدمات خود را به صورت "کلینیک دیجیتال" ارائه می‌دهد: بخش "پیشگیری" (آموزش همگانی)، بخش "درمان" (مشاوره فردی و گروه‌های حمایتی) و بخش "توانبخشی" (برنامه‌های سم‌زدایی دیجیتال و بازگشت به تعادل).

- کتابخانه پل ارتباطی بین تخصص های مختلف (اطلاعات، فناوری، روانشناسی، جامعه شناسی و سلامت) برای حل مسائل پیچیده عصر دیجیتال خواهد بود.



پیشنهاد هایی برای سیاست گذاری کلان در سطح ملی

تحقق این چشم انداز نیازمند حمایت و جهت دهی در سطح کلان است:

۱. تدوین سند ملی "نقش آفرینی کتابخانه ها در سلامت دیجیتال جامعه": این سند باید مأموریت، چارچوب خدمات، استاندارد های آموزشی و شاخص های ارزیابی را مشخص کند.



۲. ایجاد "صندوق توسعه خدمات دیجیتال کتابخانه‌ها": تأمین مالی پایدار برای تجهیز زیرساخت، آموزش نیروی انسانی و اجرای پروژه‌های نوآورانه.
۳. بازنگری در سرفصل‌های درسی رشته کتابداری و اطلاع رسانی : گنجاندن دروس اجباری در حوزه سواد دیجیتال، روانشناسی کاربران، اخلاق فناوری و مدیریت پروژه‌های اجتماعی.
۴. معافیت مالیاتی و گمرکی برای واردات تجهیزات و نرم افزارهای آموزشی کتابخانه‌ها : به ویژه در کشورهای که تحت تحریم هستند، این اقدام کمک شایانی خواهد کرد.
۵. راه اندازی شبکه ملی کتابداران متخصص سلامت دیجیتال : برای اشتراک گذاری تجربیات، منابع و پشتیبانی همکارانه.

جمع بندی و تأکید بر مسئولیت اجتماعی کتابداران

سفر از "کتابخانه سنتی" به "مرکز سلامت اطلاعاتی جامعه"، یک تحول اجتناب ناپذیر و ضروری در پاسخ به عمیق ترین نیاز های عصر حاضر است. این تحول، تنها با نوسازی قفسه ها یا خرید تبلت محقق نمی‌شود، بلکه نیازمند یک انقلاب نرم در نقش ها، مهارت ها و نگرش ها است.

در قلب این تحول، کتابدار قرار دارد. کتابدار امروز و فردا، دیگر نگهبان سکوت قفسه ها نیست؛ او "پاسدار سلامت دیجیتال" جامعه خود است. مسئولیت اجتماعی او فراتر از ارائه اطلاعات، به توانمند سازی افراد برای زندگی در اقیانوس متلاطم اطلاعات با کمترین آسیب و بیشترین بهره وری تعبیر می‌شود.

این مأموریت، اگر چه چالش برانگیز است، اما یکی از معنادارترین و اثرگذارترین نقش هایی است که کتابداری در طول تاریخ خود به عهده گرفته است. تحقق آن، نه تنها آینده کتابخانه را تضمین می‌کند، بلکه سهمی حیاتی در ساختن جامعه ای آگاه، مقاوم و بالنده در جهان دیجیتال خواهد داشت. زمان آن فرا رسیده است که کتابداران، داوطلبانه این نقش را بپذیرند و با شجاعت و خلاقیت، فصل جدیدی در خدمت رسانی به جامعه بنویسند.



فهرست منابع

13. Deering MJ, Harris J. Consumer health information demand and delivery: implications for libraries. Bull Med Libr Assoc. 1996 Apr;84(2):209-16.
14. Arias López MDP, Ong BA, Borrat Frigola X, Fernández AL, Hicklent RS, Obeles AJT, Rocimo AM, Celi LA. Digital literacy as a new determinant of health: A scoping review. PLOS Digit Health. 2023 Oct 12;2(10):e0000279.
۱۵. توصیه‌هایی برای تقویت و توسعه سلامت دیجیتال کشور. فرهنگ و ارتقاء سلامت. ۱۴۰۳؛ ۸ (۲): ۶۴-۸.
۱۶. پورابراهیمی، علیرضا؛ اسماعیلی، معصومه. مروری بر امنیت و حریم خصوصی در سلامت دیجیتال. مدیریت و حسابداری در هزاره سوم. ۱۴۰۰؛ ۱۱: ۲۱۸-۳۴.